

# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ





« Мы едим для того, чтобы жить,  
а не живем для того, чтобы есть».

# ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ПРОДУКТЫ  
ПИТАНИЯ



ЭНЕРГИЯ  
ДЛЯ РАБОТЫ



ЭНЕРГИЯ  
ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ



РОСТ И РАЗВИТИЕ

# Гигиена питания -



это отрасль гигиены , которая изучает проблемы полноценной пищи и рационального питания здорового человека.

# Рациональное питание -



это питание, наилучшим образом удовлетворяющее потребности организма человека в энергии и жизненно важных веществах в конкретных условиях его жизнедеятельности.

# Пометки на полях :



- + ЭТО Я ЗНАЮ;
- ЭТО Я НЕ ЗНАЛ;
- ? ХОЧУ СПРОСИТЬ;
- ! САМОЕ ГЛАВНОЕ;
- \* ЭТО ДЛЯ МЕНЯ НОВОЕ.

# Таблица 1.

## Анализ содержания текста учебного пособия

Мне было известно	Я хотел бы узнать	Я узнал, что	Мне еще было бы интересно узнать

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**БЕЛКИ**  
100 г

**МИНЕРАЛЬНЫЕ  
ВЕЩЕСТВА**

**ЖИРЫ**  
100 г

**УГЛЕВОДЫ**  
400 г



**ВИТАМИНЫ**

**ВОДА**  
2 л





# 1. Молоко и молокопродукты



## 2. Хлеб, крупы и картофель



# 3. Мясо, рыба, яйца



# 4. Жиры, масло, сладости.



# 5. ФРУКТЫ И ОВОЩИ





Таблица 2.  
Повседневный рацион.

Продукты	Мой выбор	Выбор группы	Нормы
1. Молоко и молочные продукты			
2. Хлеб , крупы, картофель			
3. Мясо, рыба, яйца			
4. Жиры, масло, сладости			
5. Фрукты и овощи			

Таблица 3. Питательные вещества различных продуктов и их основные функции.

Группы продуктов	Основные питательные вещества	Основная функция	Источники
1. Молоко и молочные продукты	Кальций, витамины А и Д	Способствуют росту, укреплению костей и зубов, помогают работе мышц и нервной системы	Молоко, сыр, творог, йогурты, мороженое
2. Хлеб, крупы, картофель	Углеводы, витамины, минер. вещества	Источники энергии, формируют здоровую нервную систему	Изделия из муки, каши, злаки
3. Мясо, рыба, яйца	Белок, железо	Участвуют в образовании и восстановлении тканей кожи, костей, крови, мышц	Мясо животных, птиц, мясопродукты, рыба, яйца
4. Жиры, масло, сладости	Жиры и углеводы	Жиры-важное клеточное «топливо». Углеводы снабжают организм энергией	Масло сливочное и растительное, конфеты, мед



Пирамида  
Здорового  
Питания.

ЖИРЫ  
МАСЛА  
СЛАДОСТИ

МОЛОКО  
СЫРЫ

МЯСО  
РЫБА  
ЯЙЦА  
ОРЕХИ

ОВОЩИ

ФРУКТЫ

ХЛЕБ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КРУПЫ,  
РИС

Таблица 4.Классификация пищевых добавок в системе  
«Codex Alimentarius»

Коды пищевых добавок	Виды пищевых добавок
E 100-182	Красители – усиливают или восстанавливают цвет продукта
E 200-299	Консерванты – повышают срок хранения продуктов, защищая их от микробов, грибков
E 300-399	Антиокислители – защищают от окисления, например, от прогоркания жиров и изменения цвета
E 400-499	Стабилизаторы – сохраняют заданную консистенцию. Загустители - повышают вязкость
E 500-599	Эмульгаторы – создают однородную смесь несмешиваемых фаз, например, воды и масла
E 600-699	Усилители вкуса и аромата
E	Пеногасители – предупреждают или снижают образование пены

## Таблица 5.

### Запрещенные в России ,опасные и неразрешенные пищевые добавки.

Запрещены :

E 121 – цитрусовый красный 2 (краситель)

E 123 – красный амарант (краситель)

E 240 – формальдегид (консервант)

Опасные :

-вызывают злокачественные опухоли : E 103,  
105,121,125,126,130,131,142,152,210,211,  
213-217,240,330,447;

-вызывают заболевания желудочно-кишечного тракта : E 221-226,  
320-322,338-341,407,

450,461-466;-аллергены : E 230-232,239,311-313;

- вызывают болезни печени и почек: E 171-173,320-322

Не разрешены в России (т.к. не завершен комплекс испытаний) :

E 103,107,125,127,128,140,153-155,160d,160f,166,173-175,180,182;

E 209,213-219,225-228,230-233,237,238,241,263,264,282,283;

E

302,303,305,308-314,317,318,323-325,328,329,343-345,349-352,355-357,359,365-368  
,370,

375,381,384,387-390,399;

E

403,408,409,418,419,429,436,441,444,446,462,463,465,467,474,476,480,482,489,491

Помните!

90 % болезней к нам приходят через  
желудок.

